

心身の健康の保持増進に向けて主体的に取り組む生徒の育成
～養護教諭としてのコーディネーター的役割を通して～

鹿屋市立鹿屋東中学校 養護教諭 遠矢 真由

目 次

1	研究主題	1
2	研究主題設定の理由	1
3	研究の仮説	1
4	研究の内容	2
5	研究の実際	2
	(1) “歯科治療勧告の流れ” についてのフローチャートの作成と実践	
	(2) う歯保有者を対象とした養護教諭による歯と口の個別面談	
	(3) 生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業研究指定校の選定による研修視察	
	(4) 歯と口の健康づくりを目的とした研究授業と授業研究	
	(5) 歯と口の健康づくりの興味・関心を高める掲示物作成	
	(6) 薬物乱用防止教室の開催	
	(7) 生徒保健委員会による薬物乱用防止教育における取組	
	(8) 学校薬剤師へのインタビュー動画の作成	
	(9) タブレットを活用した薬物乱用防止クイズの作成	
	(10) 興味・関心を引き出す保健だよりの作成	
6	研究の成果	9
7	今後の課題	9

〔引用・参考文献〕

- 『現代的健康課題を抱える子供たちへの支援』 文部科学省 平成 29 年
- 『実践！！思春期の歯・口の健康づくり』 公益財団法人 日本学校保健会 平成 31 年

1 研究主題

心身の健康の保持増進に向けて 主体的に取り組む生徒の育成 ～養護教諭としてのコーディネーター的役割を通して～

2 研究主題設定の理由

今年度は本校2年目の年であり、再配としてステップアップの年である。鹿屋市の中心街に位置する本校は、学級数30、生徒数951人、職員数63人で養護教諭2人体制の大規模校である。本校の生徒は、生徒会や部活動に懸命に励み、明るく活発な生徒が多い。しかし一方で、部活動や習い事で忙しいという理由で、健康診断後の治療勧告書を受け取っても治療に行かない生徒や、ネットニュースで話題になっている健康被害を及ぼす物事等に対して関心のない生徒がおり、あまり自分の健康に関して興味のない生徒も少なくないと感じる。

そこで、養護教諭として生徒たちが大人へ近づく段階で主体的に健康の保持増進に努めていけるようにするにはどのようにすればよいか、何かできることはないだろうかと考えた。養護教諭は、関係機関との連携のための窓口として、コーディネーター的役割を果たしていくことが求められている。そのためには、養護教諭が中心となりながら、生徒たちの健康課題を把握し、専門性を生かしながら助言や支援を行っていく必要がある。

本校では、歯科治療率70%を目標に実践に取り組んでおり、毎年少しずつ治療率の向上が見られるが、家庭により差があり、痛みが出てから治療に行く家庭も少なくない。生徒が歯と口の健康に関心をもち、予防的に定期検診に自主的に行けるような取組を行っていく必要がある。また、薬物乱用が社会問題化している今、薬物乱用と健康との関わりについて認識し、適切な行動選択と意志決定ができる資質と能力を身に付けることが求められている。本校の生徒は、薬物乱用が身近に迫ってきているという危機感があまりなく、薬物乱用への知識が低いと考える。これらの健康課題を改善させるためには、家庭との連携が必要不可欠であり、関係機関との連携により、より専門的知識を提供することが重要となってくる。

そこで、“歯と口の健康”と“薬物乱用防止教育”に視点を当て、養護教諭が中心となって、学校のコーディネーター的役割を果たしていくことで、生徒がより、主体的に心身の健康の保持増進に向けて自ら行動していくことができるのではないかと考え、実践に取り組むことにした。

3 研究の仮説

《仮説1》 歯と口の健康において、個別面談や実践的な歯科指導を通じた取組をすることによって、生徒が主体的に歯と口を大切にしている行動ができるようになるであろう。

《仮説2》 薬物乱用防止教育において、学校薬剤師や生徒保健委員会を活用することによって、生徒が専門的知識を習得し、薬物乱用をより身近なものとして捉え、危機感をもつことができるようになるであろう。

4 研究の内容

《仮説1》から、歯と口の健康において、個別面談や実践的な歯科指導を通じた取組

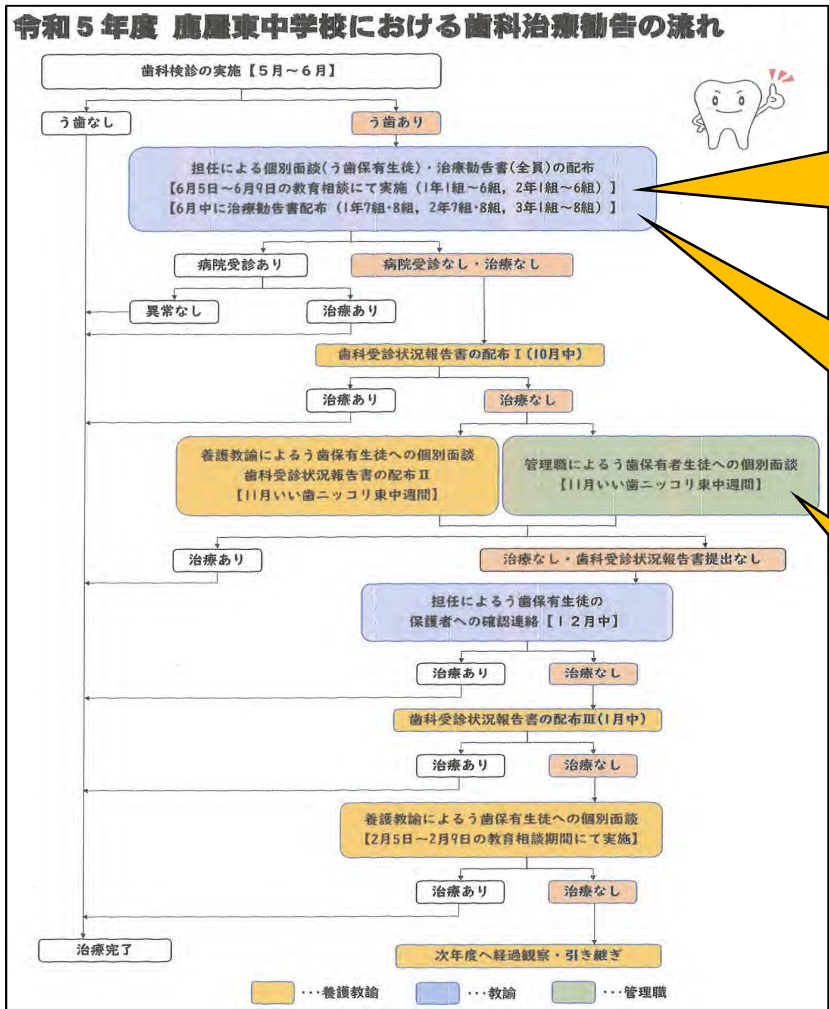
- (1) “歯科治療勧告の流れ” についてのフローチャートの作成と実践
- (2) う歯保有者を対象とした養護教諭による歯と口の個別面談
- (3) 生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業研究指定校の選定による研修視察
- (4) 歯と口の健康づくりを目的とした研究授業と授業研究
- (5) 歯と口の健康づくりの興味・関心を高める掲示物作成

《仮説2》から、薬物乱用防止教育において、学校薬剤師や生徒保健委員会を活用した取組

- (6) 薬物乱用防止教室の開催
- (7) 生徒保健委員会による薬物乱用防止教育における取組
- (8) 学校薬剤師へのインタビュー動画の作成
- (9) タブレットを活用した薬物乱用防止クイズの作成
- (10) 興味・関心を引き出す保健だよりの作成

5 研究の実際

(1) “歯科治療勧告の流れ” についてのフローチャートの作成と実践



年度始めの職員会議にて、歯科治療勧告の流れによるフローチャートを作成し、全職員で共通理解した。

歯科検診の結果、う歯保有者へは、教育相談時に、担任から個別に治療勧告書を配布してもらった。

10月までに治療を済ませていない生徒へは、歯科受診状況報告書を配布し、未治療の生徒へは、11月の「いい歯ニコリ東中週間」に合わせて、養護教諭による個別面談を行った。

【歯科治療勧告の流れについてのフローチャート】

(2) う歯保有者を対象とした養護教諭による歯と口の個別面談

歯科治療勧告の流れに沿っていき、10月までに未治療の生徒へは、11月に管理職と養護教諭による個別面談を行っている。今年度は、養護教諭2人体制で58人の個別面談を行い、2月に管理職による個別面談を実施予定である。個別面談では、歯科検診の結果を歯式で表した資料を見せながら、歯の大型模型で具体的にう歯のある部分を提示した。また、質問項目に沿って話を聞いていき、「忙しくて治療に行けない」、「どこの歯医者に行けばよいか分からない」と答えた生徒へは、鹿屋市歯科医院の一覧を配布し、土日や夕方遅くまで空いているところ等を提示して、選択肢を増やしていき、治療に前向きになれるような声掛けを行った。



【質問項目】

- ① 治療の有無
- ② 治療へ行けない理由
- ③ かかりつけの歯医者



【今年度の養護教諭による個別面談】

【昨年度の管理職による個別面談】

(3) 生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業研究指定校の選定による研修視察

本校は、“令和5・6年度生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業指定校”に選定されている。本事業は、公益社団法人日本学校歯科医会を主体とし、生涯にわたる健康づくりの源である望ましい生活習慣の形成につながる歯・口の健康づくりの取組について研究を進め、学校歯科保健の更なる充実と子供の生きる力の育成に資することを目的としている。

5月に、昨年度指定校に選定されていた学校の実践発表をオンライン形式で視聴し、その中でも特に実践発表で興味を抱いた岡山県立倉敷天城中学校へ研修視察に向かい、養護教諭と取組の紹介や情報交換等を行った。

ICTを活用した生活習慣チェックシートの活用や、保健体育科との授業の連携等について詳しく情報交換ができ、本校で実践できる取組について考えるよい機会となった。



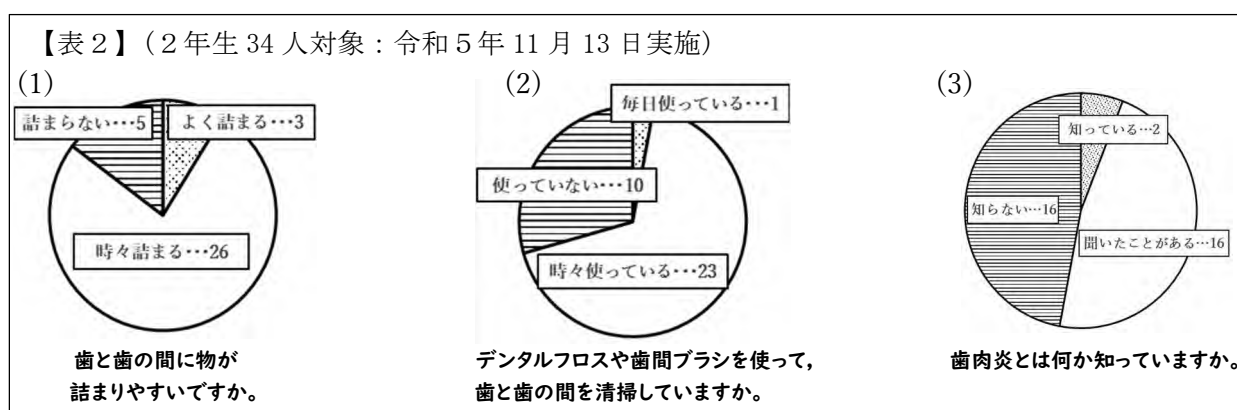
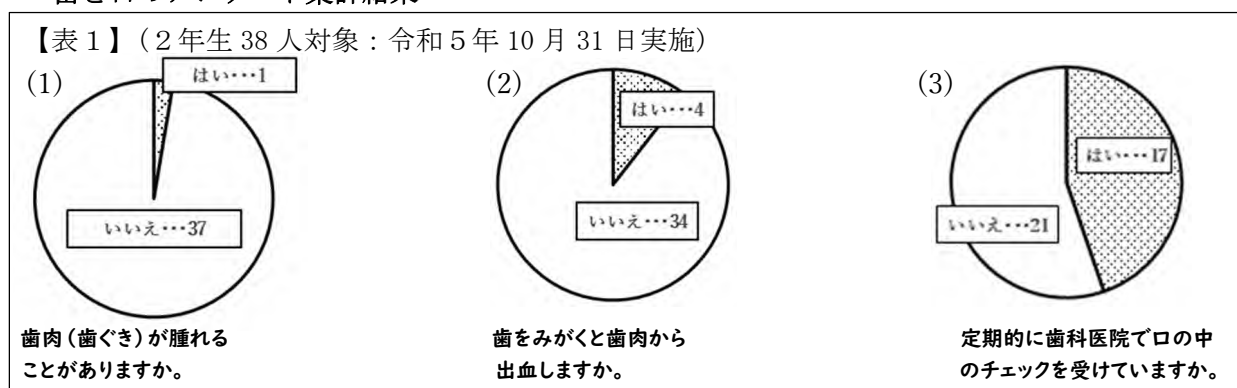
【岡山県立倉敷天城中学校への研修視察の様子】

(4) 歯と口の健康づくりを目的とした研究授業と授業研究

今年度は、再配2年目ということもあり、ステップアップ研修も兼ねて歯と口の健康づくりを目的とした研究授業と授業研究を行った。研究授業では、保健体育科で2年生を対象に歯肉炎について歯科指導等の実践を取り入れた授業を行った。生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業経費で、授業で使用する手鏡や歯の大型模型等の物品を購入した。事前授業として、残りの7クラスを2～3クラスずつに分けて体育館で授業を実施し、授業の流れや発問について試行錯誤しながら研究授業に臨んだ。

ア 歯と口の健康づくりを目的とした研究授業

歯と口のアンケート集計結果



研究授業を実施するクラスに歯と口のアンケートを行ったところ、「歯肉の腫れや出血の自覚症状はない」と答えた生徒が多い【表 1】(1)(2)が、「定期的に歯科医院で口の中のチェックを受けている」生徒は全体の半分以下【表 1】(3)という結果となった。また、「歯肉炎を知っている」と答えた生徒は、全体の約 6%しかおらず【表 2】(3)、歯肉炎に対する知識が低いことが分かった。歯肉炎は無症状であることが多く、痛みはほとんどないのが特徴であるため、放置されることが多い。歯肉炎が顕著になりやすい時期に、生徒が歯肉の自己観察力を十分養い、正しくみがけるような歯みがき技能の習得と、望ましい生活習慣を身に付けることが重要であることから、以下の題材を設定した。

第 2 学年 指導案

題材名 「歯肉炎を予防しよう！」






本時の目標

- (1) 歯肉炎の原因や予防方法を理解するとともに、自分の歯と口の健康課題を発見し、自分の歯に合わせたみがき方やデンタルフロスの使い方を習得することができる。 【知識及び技能】
- (2) 学校歯科医へのインタビュー動画や、他の人の意見を聞きながら、自分の健康行動目標を設定することができる。 【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 自分の決めた健康行動目標を実践しようとするとともに、今後も定期的に歯科検診を受けようとする気持ちを抱くことができる。 【学びに向かう力、人間性等】

事前授業では、歯ブラシだけでは落とせない歯垢を、デンタルフロスを実際に使って落とす流れで行ったが、新型コロナウイルスでマスクを外すことに抵抗がある生徒や、思春期真っ只中の生徒には反応が悪く、デンタルフロスを実践しなかった生徒が多かった。

そこで、研究授業ではデンタルフロスの動画を見せ、使い方や歯みがきと併用することで歯垢の除去率が各段に上がることを説明し、家庭での使用を勧めることにした。

本時の実際

過程	時間	生徒の活動	○指導上の留意点
導入	8分	1 A 健康な歯肉と B 歯肉炎の写真を見て、自分の歯肉はどちらに近いかを考える。 2 A と B の歯肉の違いを考え、歯肉炎の特徴について知る。 3 全国の小1～高3までの歯肉炎の罹患率について知る。 4 学習課題を確認する。	○ 手鏡で自分の歯肉をチェックしながら、歯肉の色、形、出血の有無に着目させながら、ワークシートに記入をさせる。  <p>電子黒板に“健康な歯肉”と“歯肉炎”の写真を写し、比較させた。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">歯肉炎を予防するために大切なことは何だろうか。</div>		5 歯肉炎の原因は何か考え、発表する。 6 歯ブラシで手鏡を見ながら歯垢を除去する歯みがきについて知り、実践する。  <p>・軽いちょうどいい力 ・小さく動かしてみがく ・歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる</p> 7 デンタルフロスの使い方を動画で見て理解する。 (1分40秒) 8 学校歯科医へのインタビュー動画(4分)を見て、確認をする。 ・歯肉炎の原因 ・歯肉炎の経過 ・歯肉炎の予防方法 ・定期検診について等 9 学習のまとめをする。  <p>学校歯科医の先生と事前に打合せを行い、まとめにつながるように質問事項を考え、答えていただいた。</p>	○ 歯垢について説明し、“歯垢”と“不規則な食生活”が関わっていることを伝える。  <p>歯の大型模型を活用し、歯ブラシの当て方を確認した。</p> ○ 動画で歯ブラシの動かし方・力加減等について学んだ後、実践を通して、自分の歯の形に合わせた効果的な歯みがきに気付かせる。 ○ 歯みがきだけでは落とせない歯垢があることに気付かせ、動画を見せながら、デンタルフロスの使い方を説明する。 ○ 軽い歯肉炎は丁寧な歯みがきで改善できることを伝える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ○ 歯肉炎で最も多い原因は【歯垢】であり、軽い歯肉炎は【ていねいな歯みがき】で改善できる。 ○ 歯肉炎を予防するためには、歯ブラシで歯垢を除去する以外に【規則正しい食生活】を送ることが大切である。 ○ セルフケアとともに【定期的な歯科検診】が大切である。 </div>
展開			
終末	7分	10 個人で振り返りを行う。 11 近くの人と、今日の気付きや課題解決のための方策について話し合い、今後の健康行動目標を決める。	 <p>ワークシートに記入を行い、無理なく実行可能な健康行動目標を設定するよう伝えた。</p>

指導案作成は、担任や保健体育科の職員と連携して、生徒の実態に応じた授業の流れを心掛けた。また、ブラッシング指導で使用する水は、こぼさないようにするため、授業の途中で、各自用意していた空のコップに、注ぐように指示した。生徒が落ち着いて授業に臨めるよう、授業の環境を整える工夫を行った。



【コップに水を注ぐ様子】



【ブラッシング指導の様子】

小学生歯みがき研究サイト(歯みが Kids)の保健指導ムービーを活用した。クイズ形式で歯のみがき方について考えさせ、自分の歯に合ったみがき方を実践を通して学ばせることができた。

生徒が学校歯科医の先生に聞きたいことを募集し、事前に答えていただいた動画を視聴させた。生徒の反応がとても良く、定期検診の大切さや、歯肉炎の予防方法等について考えさせることができた。



【学校歯科医によるインタビュー動画視聴の様子】

【生徒の感想】

- ・いつもどおりにみがいても歯垢はあまりとれていないことが分かった。
- ・1本1本鏡を見ながら丁寧にみがいて、定期的に歯科検診に行くようにしたい。
- ・歯肉炎の怖さが分かったので、歯みがきと一緒に規則正しい食生活にも気を付けたい。
- ・間食の回数や時間を見直し、むし歯や歯肉炎を予防したい。
- ・タフトブラシだけでなく、デンタルフロスも積極的に使いたい。
- ・80歳までは20本の歯を残したい。

イ 小中一貫した授業研究

校区内の小学校の養護教諭に研究授業を見ていただいた後で、授業研究を行った。各学校の歯科指導や個別面談の実態について意見交換を行い、授業で取り入れられそうな動画や、教材等について学ぶことができた。また、各学校の歯科治療率の実態を知ったうえで、歯科治療率向上に向けて取り組んでいる内容について話し、どのようにすれば担任等を巻き込んだ学校全体で取り組める実践ができるかについて協議した。生徒だけでなく、保護者にも定期検診や早期治療の重要性を知ってもらい、学校保健委員会や保健だより等で積極的に発信していくことが大切だと感じた。小学校と中学校で発達の段階は違うが、児童が小学校で学んだ歯と口の健康について、中学校でも復習を兼ねて再度丁寧に指導していき、生徒が大人になってからも自分の歯を大切にしようと思え、行動できるような指導が必要になってくると感じた。

(5) 歯と口の健康づくりの興味・関心を高める掲示物作成



【6月の歯の掲示物】

6月は歯に興味をもってもらうことを目的に、「世界の子ども達は歯が抜けたらどうするの?」を国旗で分けて説明文を作成し、めくって見られるように工夫した。生徒からは、「アルゼンチンでは、コップに水を入れて抜けた歯を入れておくと、ネズミが歯の代わりにお金やお菓子を置いて行くんだって」や、「国によって全然違うんだね」等、興味を示していた様子だった。

11月は、「いい歯ニッコリ東中週間」に合わせて、歯の人生相談をテーマにして掲示物を作成した。歯の気持ちになって、歯垢や歯石が残っていると気持ちが悪いことや、むし歯を放っておいても絶対に良くならないこと等を伝え、セルフケアや定期検診の大切さを伝えた。



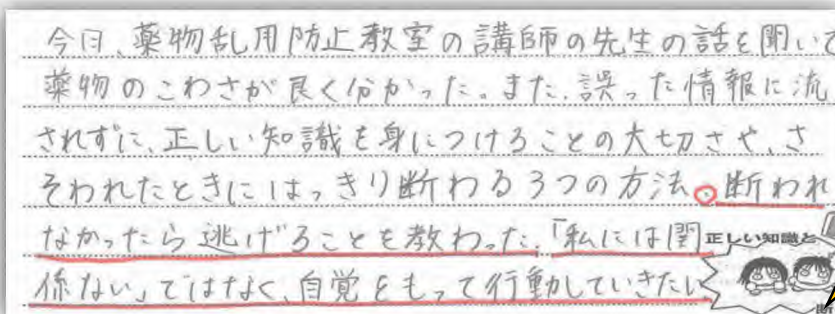
【11月の歯の掲示物】

(6) 薬物乱用防止教室の開催

毎年6月に薬剤師の先生を講師にお招きして、1年生を対象に薬物乱用防止教室を開催している。今年度はパワーポイントのスライドを用いて、薬物の害について学んだ。生徒たちは、法律で禁止されている薬物以外にも、普段飲んでる薬の使い方や使う量を守らずに使用することも薬物乱用になることを知り、驚いている様子だった。また、事例からロールプレイングを通して、はっきり断る方法等も学んだ。



【薬物乱用防止教室の様子】



【生徒の感想】

生徒の感想から、薬物乱用をより身近に感じ、危機管理能力が高まったと感じた。また、誘われた時の断り方を学び、主体的に行動できる生徒の育成につながったと感じた。

授業後のアンケートでは、約7割の生徒が「よく理解できた」と回答していた。

(7) 生徒保健委員会による薬物乱用防止教育における取組

保健委員会で作成した薬物乱用防止の掲示物を11月に行われた文化祭で展示した。法律で禁止されている薬物の中から、身近にあるシンナー等の有機溶剤の写真を入れて分かりやすく掲示した。生徒からは、「大麻は近くの草に混じっていたら気付かなそうな葉っぱだね」、「可愛く見えるけれど怖い薬なんだね」等、興味をもって見ている様子だった。



【文化祭の展示の様子】



【薬物標本を見ている生徒】

学校薬剤師と連携して、鹿児島市薬剤師会から薬物標本を借用し、展示を行った。薬物のレプリカを見た生徒たちからは、「どんな味がするのだろうか」と興味津々な様子や、「絶対手を出さないようにしよう」という決意を表す姿等が見られた。

(8) 学校薬剤師へのインタビュー動画の作成

生徒保健委員会を活用して、各学級の保健班長・副班長に薬物乱用に関する質問を募集し、学校薬剤師に質問してみたいことや疑問に思っていることを書かせた。その中からいくつかの質問に対して、学校薬剤師の先生に回答していただき、インタビュー動画を作成し、各学級で視聴を行った。



【インタビュー動画を視聴している様子】

【主な質問内容】

- ・ 1回の使用でも薬物中毒になるのか。
- ・ 薬物をどのように入手しているのか。
- ・ 中学生が薬物乱用をしたらどうなるのか。
- ・ 薬物乱用をした人の中で、依存性から回復する人はどれくらいいるのか。

(9) タブレットを活用した薬物乱用防止クイズの作成

生徒に薬物乱用問題に関心をもたせ、正しい知識の定着を図るため、タブレットを活用し、ロイロノート（株式会社LoiLo）内にクイズを作成した。資料は、大阪府健康医療部生活衛生室薬務課の「薬物乱用防止クイズ」を使用し、生徒が好きな時間にクイズを行えるよう資料箱に挿入した。クイズは○×クイズとなっており、生徒からは、「意外と知らないことがたくさんありました」等の声があり、クイズを楽しみながら学んでいた様子だった。



【クイズに回答している様子】

(10) 興味・関心を引き出す保健だよりの作成

～ダメ！ゼッタイ！と言える人になりましょう～

6月22日(水)に薬物乱用防止教室が開催されました。当日は1年生を対象に、ひとみ薬局の濱畑悠先生を講師にお招きして講話を行っていただきました。様々な薬物の種類や危険性、薬物の乱用が体や心にどのような影響を及ぼすかなどを教えていただきました。薬物乱用は決して他人事ではなく、私たちの身近に潜んでいるかもしれません。断る勇気をしっかりともち、NO!と言える人になりましょう。


【生徒の感想】

今日の話を聞いて、薬物は人の体、心にどうにもたらすともおそろしい物だと改めて思いました。これから先、何があるかわからない、どんな人がどんな風になりますか、分からないからとにかくうしろおかし、あやしいと思ったら、さぼりと断ろうと今日の話を聞いて思いました。薬物について、また新しい知識が得られて、はいてほしいです。

未成年の大麻急増！SNSに気を付けて！

今、未成年の大麻使用が急増していることを知っていますか。若者の中で大麻の乱用が増えている原因として、大麻に関する誤った情報が、特に、「大麻はタバコよりも害が少ない。」「タバコやアルコールよりも依存性が低い。」といった誤った情報がSNS上に溢れており、若者がこれらの誤った情報を鵜呑みにして、簡単に大麻使用へ走っていることが挙げられます。大麻使用のきっかけは「誘われて」「興味本位で」が一番多いです。大麻を使用しても良いことは一つもありません。大麻の有害性や依存性など正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。

【薬物乱用防止教室の講話の様子】



生徒だけでなく、保護者や他学年の生徒にも薬物乱用防止教育について周知を図るため、保健だよりの作成を行った。薬物乱用防止教室の内容や、ニュースで話題になっている事例について取り上げ、読み手の興味関心を引き出せるように工夫を行った。

【7月の保健だよりの】

6 研究の成果

《仮説1》について

- 年度始めに全職員で“歯科治療勧告の流れ”についてのフローチャートを共通理解していたことで、職員の協力を得られやすく、流れに沿ってスムーズに実践に取り組むことができた。
- 養護教諭による、う歯保有者への個別面談を行ったことで、生徒が歯と口の大切さを理解し、治療へ行く家庭が増えた。(個別面談前の治療中の生徒 33%→個別面談後の治療中の生徒 65.5%)
- 歯と口の研究授業を行ったことで、生徒から「歯みがきだけでなく、デンタルフロスも使って歯を丁寧にみがきたい」、「定期検診に行こうと思う」等と前向きな声が聞かれ、歯と口の健康意識が高まったと感じた。

《仮説2》について

- 養護教諭がコーディネーター的役割を果たし、学校薬剤師や生徒保健委員会と連携したことで、より生徒が興味をもち、専門的知識を習得することができたと感じた。
- 生徒保健委員会を活用して、薬物乱用に関する掲示物を作成したり、薬剤師への質問事項を募集したりしたことで、生徒から生徒へ情報を発信することができ、より薬物乱用を身近なものとして捉えることができたと感じた。

7 今後の課題

《仮説1》について

- △ 歯科指導の実践は、思春期の生徒たちからはあまりよい反応が得られなかった。授業の前に実践の重要性や説明を丁寧に行うべきだと感じた。

《仮説2》について

- △ 薬物標本の展示を行った際、「どんな味がするのだろう」という興味本位の声も聞かれたため、1回でも絶対に手を出してはいけないということを伝え続けていかなければならないと感じた。